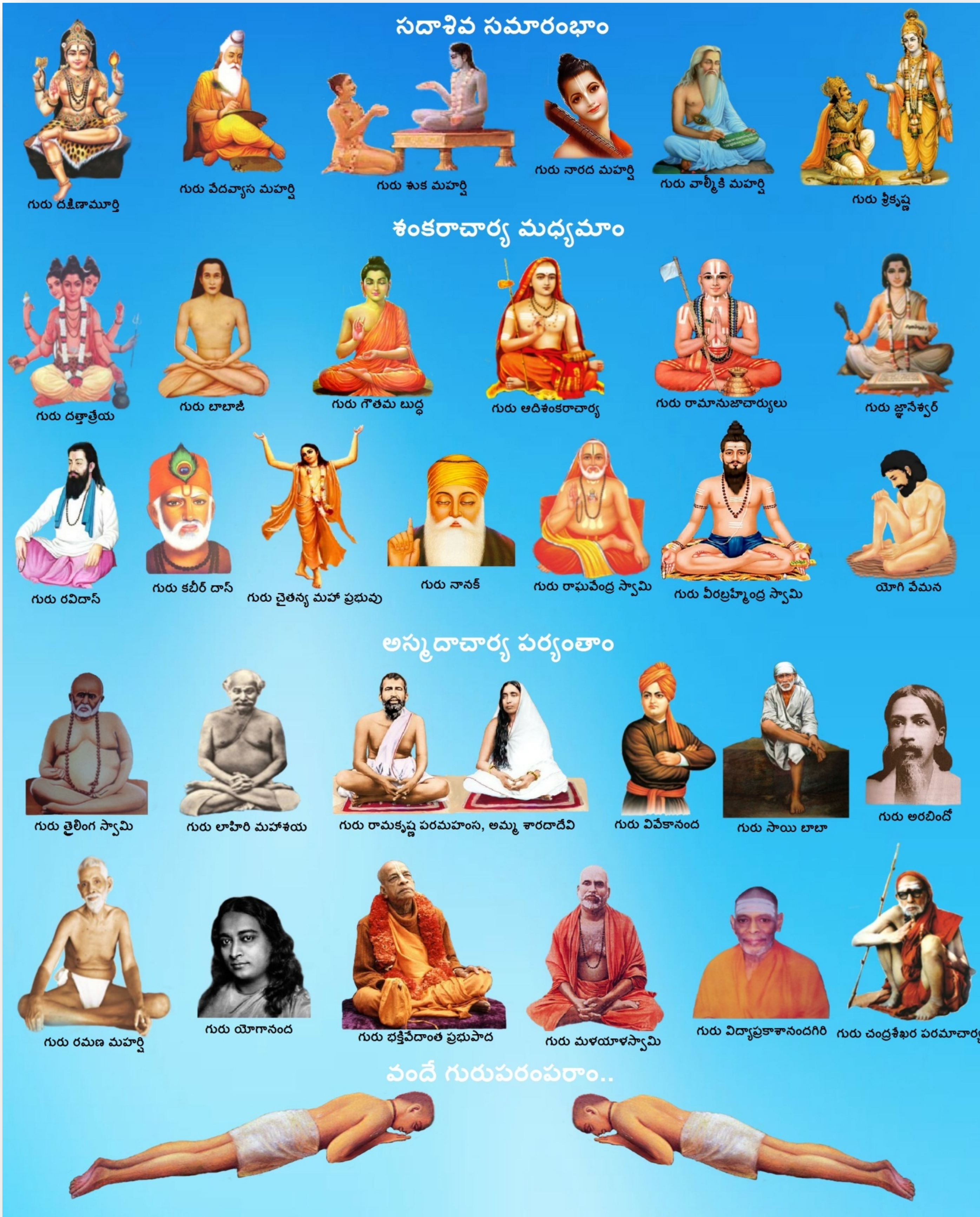


జ్ఞాన యోగం

విచారణ

జీవితం




సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020010005502

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

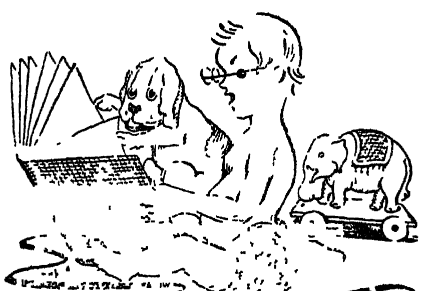
ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

[illegible]

(సాంఘిక సందేశగ్రంథం)

జయ



బుక్‌మన్స్ :: మద్రాసు—7

నమస్తే

జీవితం ఒక చిత్రమైన శకటం. అది 'సుఖం-దుఃఖం' అనే రెండు చక్రాలపైన ఆధారపడి సాగిపోతున్నది. ఐతే-సామాన్య మానవుడు ఎంతసేపూ 'సుఖం ఎక్కడ? సుఖం ఎక్కడ?' అని తపించి పోతూవుంటాడు. అటువంటప్పుడు మిగిలివున్నది 'దుఃఖం' అనే ఒక్క చక్రమేకద! ఒక్క చక్రంతో శకటం సాఫీగా సాగేదెట్లా? అందుకనే సుఖ దుఃఖాలు రెండింటినీ సమభావంతో చూడాలంటారు పెద్దలు. అలా చూడగల్గినవారే జ్ఞానులని మహాప్రవక్తలందరూ ఐక్యకంఠంతో వాకొంటున్నారు.

పోతే-సుఖమనేది రెండు విధాలుగా కనిపిస్తున్నది: జన సామాన్యం కోరేది ఇహలోకసుఖం; పరమహంసలు కోరేది పరలోక సుఖం. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే-అందరూ కాంక్షించేది సుఖావాప్తి, దుఃఖనివృత్తిన్నీ. మనకు దూరంలో ఉండే పరలోక సుఖం మాట అటుంచి, ఇహలోకసుఖాన్ని గురించే ఇప్పుడు ఎత్తుకొంటాం.

దుఃఖానికి హేతుభూతములైనవి కష్టాలు. చాలవరకు ఈ కష్టాలకు కారకులం, ఉత్తరవాదులమూ మనమే. ఈ మాట నిశ్చయం. ఈ దుఃఖాలనేవాటికి కారణా లేమిటి? వాటిని నివారించే ఉపాయా లేమిటి?—ఈ మొదలైన ముఖ్యవిషయాలు ఈ చిన్నిపుస్తకంలో చదవండి. ఇందులో ఉదహరించబడిన సూక్తులు, దృష్టాంతాలు, ఉపదేశాలు, అన్నీ గొప్ప అనుభవంమీద చెప్పినవీ, కాలపరీక్షకు నిలిచినవిన్నీ.

దుఃఖం ఎప్పుడైతే తగ్గిందో, ఇక మిగిలేది సుఖమేకద! మానవుని సుఖజీవనానికి దోహదం చేయడమే ఈ రచనయొక్క వుద్దేశం. ఇది సాంఘిక సంక్షేమ సాధనాలలో తొలిమెట్టు.

కోరినంతనే, అత్యుత్సాహంతో ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించి మా ఉద్యమానికి చేయూత ఇచ్చిన ఉదారహృదయులు శ్రీ వావిళ్ల వేంకటేశ్వరశాస్త్రిగారికి ఎంతయినా కృతజ్ఞులం.

—బుక్‌మన్స్

*
* *

"నేల నే విత్తులు - నీవు చల్లెదవో
యా సస్యమే కోసి - యనుభవించెదవు,
సత్కర్మములు చేసి - సంతసించెదవు,
దుష్కర్మములు చేసి - దుఃఖమొందెదవు."

* *
*

జీవితము

మన మహాకవి గురజాడ ఏమంటున్నాడో విన్నావా—

> 'ఈసురోమని మనుషులుంటే
> దేశమే గతి బాగుపడునోయ్ !'

ఏం?—ఎప్పుడూ అశోకలాగా మొహం పెట్టుకు ఉంటా వెందుకూ?— నువ్వే కాదు. లోకంలో ఎక్కడ చూచినా ఇలానే వుంటున్నది. ఇలా అనడానికి కారణం ఏమిటంటే—నేను సుఖంగా వున్నాను, అని గుండెమీద చెయివేసుకుని, నిబ్బరంగా చెప్పినవాళ్లు ఇంతవరకు ఒక్కళ్లూ నాకు కనిపించకపోవటమే.

దయామయుడైన దేవుడు మనకు కావలసిన గాలి ఇచ్చాడు; నీరిచ్చాడు, ఆహారపదార్థాలూ పుష్కలంగా ప్రసాదించాడు. ఇన్నీ ఇచ్చిన ఆ దేవుడు 'సౌఖ్యం' అనే వస్తువు మట్టుకు ఇవ్వలేడా? ఇచ్చేవున్నట్టయితే, అటువంటిది కొంత మందికి మాత్రమే ఇచ్చి, తక్కినవాళ్లకు ఇవ్వకుండా వుంటాడా?- ఐవుండదు.

చూడబోతే, ఈ సృష్టిలో జంతువులు, పక్షులు, చివరకు వృక్షాలుసైతం హాయిగా ఉన్నట్టే కనిపిస్తుంది. అటువంటప్పుడు, వాటి వేటికిన్నీ లేని బుద్ధి ఒకటి మానవునికి విశేషంగా ఉన్నదే?

మరి ఆ బుద్ధి ఉపయోగించుకొని, వాటన్నిటికంటే తను ఎక్కువ సుఖంగా జీవించవద్దూ ?—అంటాను.

నేను చెప్పే మాట ఒక్కటి: మానవునికి అత్యావశ్యక మైన సౌఖ్యాన్ని దేవుడు ప్రసాదించేవున్నాడు. సౌఖ్యం నీ జన్మహక్కు. కనుక, సంతోషంతో ఉండు. అలాగాక, దుఃఖ పడుతూఉంటివా, ఆ దోషం నీదే అవుతుంది. 'ఈ జీవితం నాకు సుఖంగా లేదు' అని నీవు అంటే ఆ అసౌఖ్యానికి ముఖ్యకారణం నీవు ప్రకృతి నియమాలను మీరి నడుచుకోవటమే. ఆ తప్పు నీదే అని గట్టిగా చెప్పగలను. ఈ మాటల్లో ప్రతి అక్షరం ఋజువు చేస్తానుకూడా.

మరొక్కమాట: అనాదినుండీ సంస్కర్తలూ మహాప్రవ క్తలూ లోకక్షేమంకోసమే ఉద్భవిస్తూవున్నారు. ప్రజకు సౌఖ్యం చేకూర్చడం ఎలాగా అనేదే వారి నిరంతరకాంక్ష అయివుంటు న్నది. అందుచేత, వారు పెట్టిన వరవడినిబట్టి నడచుకొన్నా మంటే—ఇప్పుడు కాదు, ఎప్పుడయినా, మనం సౌఖ్యం పొంది తీరుతామనే నమ్మవచ్చు.

ఇప్పుడు—

'జీవితం సుఖంగా లేదు' అని ఒక్కమాటలో అనేస్తే అది సమంజసం కాదు. నీ అసౌఖ్యానికి కారణం ఏమిటైవుంటుందో కాస్తంత విప్పి చెప్పాలి. ఇదే ఒక్కళ్లూ చెప్పలేకుండా వున్నారు. నేను చెప్పనా? సామాన్యంగా మానవునకు సుఖంలేకపోవటానికి

కారణాలేమిటో, వాటిని నివారించుకునేటందుకు మార్గాలు ఏమిటో చెబుతా, విను—

మానవుడికి సౌఖ్యమిచ్చేవాటిల్లో మొట్టమొదట వచ్చేది ఆరోగ్యం. శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా వుంటేనే మనసు హాయిగా వుంటుంది. కనుకనే, శరీరం అనే దేవాలయాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలంటారు పెద్దలు. అప్పుడే ఆరోగ్యం బాగా వుంటుంది. ఆరోగ్యం బాగా వుంటేనే ఆయుస్సు వృద్ధి అవుతుంది.

ఐతే—ఆయుష్షు వృద్ధికావడ మెందుకయ్యా? అని నీవు అడగవచ్చు. ఎందుకా!—బ్రతికి పట్టుంగట్టి ఆరోగ్యంగా వుంటేనే కద, కోరికలు తీర్చుకొన గల్గటం?—లేకుంటే మనం జ్ఞానం ఎలా సంపాదించటం? ధనం ఎలా ఆర్జించటం?—మహర్షులు ముక్తిమార్గం కనుక్కోవటానికైనా శరీరాన్ని భద్రంగా కాపాడాలి. 'శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్' అనికదా పెద్దల నుడి. శరీరం ఆరోగ్యవంతమై వుండాలి. అనారోగ్యంగా వుండే శరీరం వుండేమి, లేకేమి? అవునా? సామాన్యమానవుడికీ మహాఋషికీకూడ ముందు ఆరోగ్యంగా వుండే శరీరం అగత్యమైవున్నదని తేలింది.

అందుకనే 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అని అన్నారు పెద్దలు. ఈ నీతివాక్యం చిన్నప్పుడు అందరమూ నేర్చుకున్నదే. నిజానికి ఈ మాట తెలియనివారెవరు?—అయినా, ఒక్కసంగతి మట్టుకు నిజం. తెలిసీ కూడా పడని పదార్థాలు తినటం, అన్నపానాలలో ఒక మిత మనేది లేకపోవటం, ఒళ్లు తెలియని శ్రమ పడటం, శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోవటం—ఇటువంటి ముఖ్యకి

గుణాలవల్లా, చెడు అలవాట్లవల్లా చాలామంది చక్కని ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకుంటున్నారు. ఏమంటావు?

ఇలా ఆరోగ్యంవిషయంలో ఓనమాలు కూడా తెలియని పరమమూర్ఖులు ఎంతోమంది ఉంటున్నారంటే ఆశ్చర్యంకదూ!— ఇల్లాంటి పరిస్థితిలో 'ఈ అనారోగ్యానికి కారకులు ఎవరు?' అని అడిగితే జవాబేమిటి?—అప్పుడు 'నాదే తప్పు' అనే మాటలు వినిపిస్తున్నై.

కొంతమంది అంటూవుంటారు కదా— 'అయ్యా! మాగ్రామంలో చదువు సంధ్యలు నేర్చుకుందామంటే తగిన వసతి లేదండి. మరి, అటువంటప్పుడు మావూళ్లో అందరూ నిశానీవద్దులే కాని, డొక్కశుద్ధి ఐనవాళ్లెక్కడినుంచి వస్తారూ?' అని.

అదేంమాట, తప్పుతప్పు. గ్రామస్థులికి నిజంగా చదువు కావాలనే కాంక్ష ఉన్నట్టే అయితే, వారు అభివృద్ధి పొందే మార్గాలు తప్పక కనిపించేవుండును. చేత పైసా లేని గర్భదరిద్రులు సైతం గొప్పగొప్ప చదువులు చదివినవారిని ఎంతమందిని మనం చూడటంలేదు? కనుక, గట్టి సంకల్పమే ఉన్ననాడు వాంఛితం నెరవేరి తీరుతుందిగాని మానదు.

మరొక చిత్రమేమిటంటే— చేవ్రాలు చెయ్యలేని విద్యా విహీనులు సయితం పెద్దపెద్ద పదవులు ఆక్రమించటంకూడా ఈ రోజుల్లో చూస్తూనేవున్నాంకద!

ఇక— తరుచు మానవులు చెప్పుకొని మూలిగే కొన్ని కొన్ని సమస్యలు- వింతగానూ విడ్డూరంగానూ ఉంటూ

వుంటాయి: 'సంఘంలో మా స్థితి చాలా నీచంగా వున్నది. మమ్మల్ని ఒక కంట చూచేవారూ, ఉద్ధరించేవారూ లేనే లేరు'అని ఒకరు. 'అబ్బా!— నాకు సంతానం ఎక్కువ. ఇంతమంది బిడ్డల్ని ఇచ్చాడు కాని ఆ మాయదేవుడు, వాళ్లను పోషించటానికి తగిన తోవ అగపరచలేదు' అని ఒక పిల్లలతండ్రి ఘోష. 'అయ్యో!— మాకు బోలెడంత ఐశ్వర్యం మూలుగుతూ వుంది. కాని...ఎందుకు వచ్చింది ఇదంతా! ఎవ డనుభవించను? వేలెడంత నిసుగు లేకపోయెకదా'అని ఒక సంతతి లేని శ్రీమంతుడు. - ఇటువంటివన్నీ విచారించతగ్గ విషయాలేనా— నిజంగా దేవుడు చేసిన లోపాలేనా?- వట్టిమాట.

ఒక కోటీశ్వరుడున్నా డనుకుందాం. ఆయన్ని చూచి లోకులు అనాలోచితంగా అసూయపడతారే గాని, ఆయన ఈ స్థితికి రావటానికి ఎన్నెన్ని శ్రమదమాదులు పడివున్నాడో కా స్తంత జీవితంలో లోతుకి పోయి చూడరు. చూచే వున్నట్టయితే ఆ కోటీశ్వరుడు స్వయంకృషివల్లనే ధనవంతుడైనట్టు స్పష్టంగా రూఢి ఔతుంది.

కాబట్టి మనం కూడా వాళ్లలాగా కష్టించి సంపాదించు కుందాం అని తాపత్రయ పడాలె వేకాని, ఊరివాళ్ల సొమ్ము ఊరికే వచ్చి ఒళ్లో పడలేదే అని యేడవకూడదు. పరాయిసొమ్ముకోసం అలానే కనిపెట్టుకు కూచుంటామంటే చివరకు మిగిలేది ఏడుపే.

తరువాత, సంతానాన్ని గురించి—'కనటం మానటం మన యిష్టంతో యేమున్నది?—అంతా పరమేశ్వరుడి కృప!'అని చాల

పెంచి పంపుతాన్నంటారు. కావచ్చు. ఐనా ఒక్క విషయం చెప్పాలి: సామాన్యమైన ఆరోగ్యంగల దంపతులు తమకు కావాలన్నప్పుడు సంతానాన్ని కనటం, అవసరం లేదనుకున్నప్పుడు ఇంద్రియనిగ్రహం వల్ల కనకుండా ఉండటం కూడా కద్దు.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవచ్చానంటే—మానవుడు తన సుఖం తను సంపాదించుకోవటానికీ, సంఘంలో ఉండే ఉచ్చ-నీచస్థితులకీ ముడిపెట్టకూడదు. తను సంతానం కనటానికీ మానటానికీ సంఘ పరిస్థితులతో ఏవిధమైన ప్రసక్తీ లేదు.

ఉపయోగకరమైనటువంటిదీ, న్యాయమైనటువంటిదీ జీవనం చేసుకో. అందరిపట్లా మర్యాదగా ప్రవర్తించు. వీలైనంత ఎక్కువ మందితో కలిసిమెలిసి వుండు. అలా అని ఎవరితోనూ అతిపరిచయం పెట్టుకు వద్దుసుమా. కొందరితోనైనా స్నేహం కలిగియుండు. కాని, ఎవళ్లతోనూ శత్రుత్వం మాత్రం పెట్టుకోవద్దు. ఈ లక్షణాలుంటే చాలు. ఇవి అందరికీ సాధ్యమేనంటావా? —సాధ్యమే అయినపక్షంలో సౌఖ్యం అనేదికూడా సర్వజన సాధ్యమే అంటాను.

ఇష్టమైన వ్యాపారం లభించలేదని కొందరు పరితపిస్తూ వుంటారు.

అయ్యో! ఈ విషయంలో ఇంతగా శ్రమపడినామే, శ్రమకు తగిన ఫలందొరకలేదుకదా అని కొందరి అసంతృప్తి. ఇష్టమైన ఉద్యోగం సంపాదించటానికని మానవుడు తనకు సాధ్యమైన యత్నాలన్నీ చేయవలసిందే.

ఒకవేళ దొరకదయ్యా - కోరుకొన్న ఉద్యోగం దొరక నప్పుడు ఏమిటి చేయటం? తక్కిన అందరూ ఏంచేస్తున్నారో ఆ మానవుడూ అదే చేయాలి. అంటే—ఏదో ఒక పనిలో—లభించిన ఉద్యోగంలో ప్రవేశించటం, యావచ్ఛక్తీ ఉపయోగించి, న్యాయంగా నిష్కపటంగా కృషిచేసి కృతార్థుడు కావటమున్నూ. అంతేకాని, ఈ కారణంచేత ఎవడూ విముఖత చెందనక్కరలేదు.

మానవుడు చేసే ప్రయత్నాలు కర్మఫలంమీద ఆధారపడి వుంటాయని పెద్దలు చెబుతారు. కర్మఫలమనేది కేవలమూ దైవాధీనం కాని, మన వశంకాదు. కర్మహేతువుచేతనే మనం చేసే పనులకు మంచిఫలమో చెడ్డఫలమో, అటూ యిటూ కాకుండా మధ్యరకపు ఫలమో మనకు వచ్చితీరుతుంది. ఆ వచ్చిన ఫలంతో మనం తనివి పొంది ఉండనలిసిందే! అంతకంటె మనం ఏంచేయగలం?—

ఈ పని చేస్తే ఏవిధమైన ఫలం వస్తుందీ? అనే చింత ఎంతమాత్రమూ మనసులో లేకుండా పనులు చేసుకు పోతూవుండు. నీ మనసుకు మంచి పని తోచిన పనులల్లా చేయటమే నీ వంతు వాటికి తగిన ఫలమీయటం దేవుని వంతు. నీవు చేసిన పనికి ఫలం. నీవు ఆశించనప్పుడు అది ఎటువంటి ఫలమైతే నీకేం?

ఫలాన్ని అశించినావో, అప్పుడే పట్టుకుంది నీకు విచారం. ఏమీ! నీ వొక పని చేసినప్పుడు ఒకవిధమైన ఫలం ఆశించవచ్చు. కాని, చివరకు నీకు దక్కిన ఫలం మరొకవిధంగా ఉండవచ్చు. అటువంటప్పుడేకదా ఆశాభంగమూ, విచారమున్నూ కలగటం?.

కనుక, అలా ఆశించడంతో దుఃఖం స్వయంగా తెచ్చి పెట్టుకొన్న వాడ వవుతున్నాడు.

మనం పనులు చేస్తూవుండటం, ఫలితాలకోసం ఆశించ కుండా వుండటం — ఇదే మనం పాటించవలసిన అమూల్యమైన సూత్రం. ఇదే ప్రతివారు నిత్యజీవితంలో అవలంబించవలసిన సూత్రం. ఇదే మానవునికి సౌఖ్యాన్ని ఇచ్చే గీతాబోధ.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ ఏమంటున్నాడు అర్జునుడితో — 'ఓయీ అర్జునా! — నేను చెప్పినట్లు నీవు చేస్తూవుండ వోయ్. దాని ఫలితం సంగతి నాకు వదిలేయి' అని ప్రబోధించాడు. ఇదే నిరపాయమైన మార్గం. సమస్త సౌఖ్యాలనూ సమకూర్చే రాజబాట. దీనినే మానవుడు నిత్యజీవితంలో ఆచరించటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎందుకని? - ఇదే సరి ఐన మార్గం గనుక. లేదూ అంటే, మనంతట మనమే దుఃఖం తెచ్చిపెట్టుకొన్న వాళ్ల మవుతాం.

చాలామంది అసౌఖ్యంగా ఉండటానికి గల కారణాలలో ముఖ్యమయింది డబ్బు లేకపోవడం. ఈ ప్రపంచంలో ఏ పని నెరవేరాలన్నా, అగత్యమైన సాధనం ధనమే. డబ్బులేనివాడు పైసాకు కొరగాడు. ధనమనేది చేతిలో వున్నట్టయితే కొండమీది కోతి దిగివస్తుంది! ధనం ఇంత మహత్తరమైంది కనుకనే డబ్బులోనే దేవుడున్నాడనే వాడుక లోకంలో అల్లుకుపోయింది.

నిజమే. ఇదంతా బాగానేవున్నది. ఐతే, నాదొక ప్రశ్న: డబ్బే దేవుడయితే, డబ్బుగల శ్రీమంతులందరూ సౌఖ్యంగా

ఉండాలికదా? ఉన్నారేమో చెప్పండి, చూతాం. చెప్పలేరు. కనుక ధనమొక్కటే ఈ జీవితానికి పరమావధి కాదు. అది జీవితం నడుపుకోవటానికి ఏర్పడిన సాధనాలలో ఒకటి. అంతే. అందుచేతనే ధనానికి తగని ప్రాముఖ్యత యివ్వకూడదని అంటాను.

ఈ మాట బాగా అర్థంచేసుకోవాలి. మనం ఏవిధంగా ధనార్జన చేస్తున్నాము? మనం అవలంబించే మార్గాలవల్ల ఇతరులకేమైనా బాధ కలుగుతున్నదా? అనేవిషయాలే ఆలోచించకుండా, ఆరోగ్యాన్నయినా పాటించకుండా, వేలంవెఱ్ఱిగా డబ్బుసంపాదనలో మునిగివున్నవారు నూటికితొంభై తొమ్మండుగురు.

డబ్బు! డబ్బు!! డబ్బు!! ఏదోవిధంగా, ఎవళ్లనెత్తి కొట్టి ఐనా సరే, నాలుగుడబ్బులు సంపాయించటమే పని. ఇటువంటి పనిలోనే ఎంతోమంది కొట్టుమిట్టాడిపోతున్నట్టు కళ్లారా చూస్తూనే వున్నాం. చచ్చిచెడి ఆర్జించినారయ్యా! ఆ ధనాన్ని సవ్యమైనమార్గాలలో వినియోగిస్తున్నారా?—ఇంతగా డబ్బు సంపాయించేవారు దానిని సరియైన రీతిలో తృప్తికరమైన ఉపయోగానికి తీసుకురాగలుగుతున్నారా?—ఇదే సంశయం.

ఈ లోకంలో ప్రతి మానవుడికీ కోరికలు తీర్చుకోవటానికి ధనం అవసరమైవుంది. ఆ కోరికలు న్యాయమైనవిగా ఉండాలిగాని, గొంతెమ్మకోరికలైతే ప్రయోజనంలేదు. అందుకనే న్యాయమైన కోరికలు అన్నాను. ఎవరి తాహతుకు తగిన కోరికలు వారు నెరవేర్చుకోటానికి యుక్తమైన సాధనాలవల్ల ధనం సంపాయించటం ప్రతివారికీ ధర్మమే. కాని, ఇంతకుముందు

చెప్పినట్టుగా జీవితంలో దేని యొక్కదానికే తగిన ప్రాధాన్య మిచ్చేటందుకు కష్టం. అదేమిటో—లోకంలో ఇప్పుడు సామాన్యంగా జరుగుతున్న దిదే గదా!

డబ్బు లేకపోవటాన్నే దారిద్ర్యం అంటున్నాము. చాలా మంది జనులకు దారిద్ర్యమనేది ఒక పిశాచిలాగా భయంకరంగా అగుపిస్తుంది. కాని, నిజానికి అది అలా కనిపించినంతటి భీకర మైనదికాదు. మరి, దారిద్ర్యబాధ ఎక్కడ ఉన్నదీ? అని ప్రశ్న. దానికి సూక్ష్మమైన జవాబు ఇది:

దారిద్ర్యబాధకే కాదు, అన్ని బాధలకూ మూలం అర్థ సంతుడుగా నటించ జూడటమే గాని, అర్థ హీనత కాదు. 'నిజమైన విత్తం స్వాంతంలో ఉన్నదిగాని సుదిలో లేదు.' కనుక, మానవుడు చేయవలసింది యేమిటీ అంటే—

విత్తవంతుడను అని విఱ్ఱవీగరాదు. సిరి లేనివాడనైతినే అని సిగ్గు చెందకూడదు. ప్రతివాడికీ చేతిలో పని. అలా చేయక, బాధపడిన ఫలమంతా, అదంతా స్వయంకృతాపరాధమే కాని, ఇతరులను దూషించటంలో అర్థంలేదు.

మానవునికి దుఃఖాన్ని కలిగించే దుష్ప్రవృత్తులూ, చెడుగులూ కొన్ని వున్నాయి. కామం, క్రోధం, లోభం, గర్వం, అతిగా వుండే అనురాగం—ఈ మొదలైనవన్నీ మనిషికి అసౌఖ్యాన్ని తెచ్చిపెట్టేవే. మానవుడికి దృఢమైన సంకల్పమే ఉన్నట్టయితే, పైనచెప్పిన చిత్తవికారాలన్నింటినీ అణచివేసి, అభివృద్ధి పొంది, తనను సుఖవంతునిగా చేసికోగలడు.

అది ఎట్లాగ? అని ప్రశ్న. మనలో విజృంభించే దుష్ప్రవృత్తులకు మారుగా సత్ప్రేమ, సహకారత్వం, ధైర్యం, ఉదారమైన వాంఛలు మొదలైన మంచి లక్షణాలనూ, వివేకాన్నీ సంపాదించుకొని, అభ్యసించటంవల్ల ఇది సాధ్యపడుతుంది. కనుక, ఈ అభ్యాసం ఎంత శీఘ్రంగా చేసుకొంటే, మనకు అంత మంచిది. మనకే కాదు—మన బంధువులకూ మిత్రులకూకూడా మంచిది.

ఈవిషయమే మరికొంచెం విపులంగా చెబితా—సౌఖ్యం అనేది దేహంతో కంటే, మనస్సుతో ఎక్కువగా సంబంధించి వున్నది. కాబట్టి, సౌఖ్యం అనేదానిని మనలోనే కనుక్కోవాలి. మనలోపల దానిని కనుక్కోవటం కష్టసాధ్యమే. కాని, ఇంకొక చోట దానిని కనుక్కోవటం కేవలం అసాధ్యమే -వుతుందికదా?

మనిషికి మనస్సు చాలా ముఖ్యమయింది. నరకాన్నీ స్వర్గాన్నీ మనస్సే పుట్టిస్తున్నది.

'స్వర్గం నరకం అన్నవి
ఒక స్థితికే రెండు పేర్లు
ఫోకస్ భేదం అంతే
లోకస్ రెండిటి కొకటే'

—అంటాడు శ్రీ. శ్రీ. మానవునిలో మంచినీ, చెడ్డనీ మనస్సే సృష్టిస్తున్నది. అందుకనే మనస్సుని కట్టేసుకోవటానికని మహర్షులు సైతం ముక్కుమూసుకుని తలకిందుగా తపస్సు చేస్తూ వుంటారు.

అంటామే గాని, మనస్సును లొంగదీసుకోవటం అంత తేలికయిన పని కాదు. అది ఒక పట్టాన లొంగదు. అందుకనే అను

భక్తులు 'మనస్సు పిచ్చికోతి వంటిది' అని పోల్చిచెబుతారు. అటు వంటి మనస్సునే, మనం ఎలా ఐనా శ్రమపడి లొంగదీసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

మనస్సును లొంగదీసుకోవాలంటే ముందుగా జిహ్వ కట్టుకోవాలి. స్వాభావికమైన ఆహారపదార్థాలు మితంగా తింటే మన స్సూ మనస్సుకి లోబడిన ఇంద్రియాలూ, ఇంద్రియాలనుండి జనించే వాంఛలూ—అన్నీ మన వశంలో వుంటాయి, అందువల్ల మన ప్రవర్తన యుక్తంగా వుంటుంది. ఆత్మ నిర్మలంగా వుంటుంది.

మనోనిగ్రహాన్ని గురించి మరి రెండు మాటలు చెబుతా: కామం, క్రోధం మొదలైన మనోవికారాలున్న చోట సౌఖ్యం ఉండనేవుండదు. కనుక, అటువంటివాటికి తావీయకు.

చేయదలచుకొన్న పని సంతోషంతో ఇష్టపూర్వకంగా చెయ్యి; బలవంతబ్రాహ్మణార్థంగా ఉండకూడదు. అనవసరంగా దెబ్బలాటలోకి దిగకు. ఇంపుగా మాటలాడటం నేర్చుకో.

'అపకారికి నుపకారము
నెపమెన్నక సేయువాడు నేర్పరి సుమతీ!'

అనే మహావాక్యం మరిచిపోకు. ఇతరులను ప్రేమించు. వాళ్ల ప్రేమను చూరగొను. ఇదే మహత్తరమైన సౌఖ్యాన్నిచ్చే ప్రేమ సూత్రం.

ధైర్యవంతుడు జీవితంలో ఒక్కసారే చిరునవ్వుతో మరణిస్తాడు, పిరికివాడు రోజూ చస్తూనేవుంటాడు అని అన్నాడు ఒక మహాకవి. దీని అంతరార్థం తెలుసుకో.

మానవుడు తనకు తానయి సుశిక్షణలో పెట్టుకోవాలె. అదే సమస్తమైన సౌఖ్యాలకూ మూలకిందం. పరిపక్వమైన మనస్సు కలవాడు ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా సరే సుఖంగా ఉండ గలడు. పరిపక్వంకాని మనస్సు కలవాడు సుఖావస్థలలో ఉన్నప్ప టికీ అసంతుష్టుడుగానే వుంటాడు. అలా ఎప్పుడూ మూల్గుతూనే వుంటాడు.

చెప్పానుగా, మనస్సు మహాచెడ్డది అని. మన స్వాధీనంలో అది ఉండటానికి వప్పుకోదు. తీర్చటానికి శక్యంకాని కోరికలు అస్తమానం అమితంగా కోరుతూవుంటుంది. మనస్సు కోరే కోరిక లన్నిటినీ మనం తీర్చటానికి పూనుకోకూడదు. అలా చేయటం దుఃఖానికి కారణమవుతుంది.

విస్తారంగా పొలాలూ పుత్రులూ సంపాదించటంవల్లా ఏవో గొప్పపనులు చేసి ఘనత గడించటంవల్లా సుఖం వస్తుందను కొంటారు చాలామంది. పొరపాటు. చిన్న ఉపకారాలు, చల్లని మాటలు, చక్కటి మర్యాదలు—ఇటువంటి అల్పమైన సుకృతాల చేతనే నిజమైన సుఖం లభిస్తుంది. స్వార్థంలేని సంఘసేవ చేయటం వల్లా, ఆత్మకు సంతోషకరమైన పనులు చేయటంవల్లా, మంచి వానియందూ మనోజ్ఞమైన వానియందూ ప్రీతి కలిగి ఉండటం వల్లా సౌఖ్యం లభిస్తుంది.

అల్పమూల్యమైన ఆహారపదార్థాలు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తవి సరళములైన రుచులు సౌందర్యాన్ని ఇస్తవి. అలానే డంబము లేని నడవడి సౌఖ్యాన్ని ఇస్తుంది. మనకు మేలు కూర్చే ప్రకృతి

శాసనాలను ఉల్లంఘించినామో, శరీరసంబంధమైన బాధయినా కలుగుతుంది; నీతిసంబంధమైన నష్టమైనా కలుగుతుంది; లేదా, ఆత్మసంబంధమయిన అనర్థమైనా కలిగితీరుతుంది.

దంభమూ, ఆడంబరమూ స్నేహ్యానికి పరమశత్రువులు. అమాయకత్వమే మిత్రము. ఈ మాటలు రుజువుచేయటానికి చక్కటి కథలు రెండు చెబుతా:—

ఒకప్పుడు చంద్రగుప్త మహారాజుకు ఏదో తొందరపని వచ్చింది. మామూలుకంటె ముందుగా రమ్మని మంత్రులలో ఒకరికి కబురంపాడు. ఆ వెళ్లిన దూత మహారాజు ఎందుకు రమ్మన్నాడో మంత్రితో సరిగా చెప్పలేక పోయాడు.

అందుచేత మంత్రి "అబ్బాయీ!-నాకాలం సద్వినియోగం చేసికొనటానికి ఇది మంచి మార్గమని చెప్పి నేను రాజుగారిని సేవిస్తున్నాను కాని, స్వప్రయోజనంకోసం కాదు. నిజంగా తగినంత ఆవశ్యకత ఏదైనా ఉంటే నేతప్ప నేనిప్పుడు రాజుగారివద్దకు వెళ్లి నా కాలాన్ని వ్యర్థం చేయను" అని బదులు చెప్పి, వానివెంట వెళ్లటం మానివేశాడు.

ఆ దూత 'ఏమిటీ ఈయన సాహసం!— రాజాజ్ఞనే ధిక్కరిస్తున్నాడే!!' అని ఆశ్చర్యపడ్డాడు. కొంచెంసేపు అలానే కనిపెట్టివున్నాడు. చూడగా — మంత్రి తనపాత్రలు తనే స్వయంగా శుభ్రంచేసికొని, స్వయంగా వండుకోవటం కనిపించింది. ఆప్పుడు కారణం గ్రహించగలిగాడు ఆ దూత. 'ఆహా!— ఇటువంటి నిగర్వ చూడామణి మహారాజులనైనా లక్ష్యపెట్టక పోవటంలో

వింత రోగమున్నది!' అనుకొని నిజం తెలుసుకొన్నాడు. నిరాడంబర జీవనం చేసేవాడు రాజుల అనుగ్రహంకోసం ఆపేక్ష పడడు. తక్కిన వారిలాగా నీచంగా చేతులు నలుపుకొంటూ ఆశ్రయించడు.

సుప్రసిద్ధుడైన నీతిజ్ఞుడు బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఒకప్పుడు 'పాడిరొట్టె తిని నేను ఉండగలిగినంత కాలమూ ఈ ప్రపంచంలో ఎవరి అనుగ్రహమూ నా కక్కరలేదు' అన్నాడు.— ఈ మాటలలో ఉండే అంతరార్థం మనం తెలుసుకోవాలి.

మానవుని అసౌఖ్యానికి కారణం ఇంకొకటి వున్నది. ఇది చాలా పెద్దకారణం. ఇదే ఖ్యాతికోసం ప్రాకులాట. ప్రతివాడూ లోకంలో పేరుకోసం తాపత్రయపడుతూ వుంటాం. మనం చేసే ప్రతీ పనిలోనూ మన్ని గురించి ప్రజలేమనుకొంటున్నారో, ఏమనుకొంటున్నారో...అని ఇలా అనుకొని, ప్రజాభిప్రాయానికి అతి ప్రాధాన్యమీయటం వింతగాక మరేమిటి!—

ధనంసంపాదించటానికీ, లాభకరమైన ఉద్యోగం సంపాదించటానికీ, విద్య సంపాదించటానికీ ప్రజలు పడ రాని పాట్లు పడతారు. ఐతే—ఇదంతా చాలావరకు ఇతరుల దృష్టిలో వాళ్లు గొప్పగా కనబడటానికే!! మరొక ఉద్దేశంతో కాదు.

ఇతరులు తమను చూచి పేదవాళ్లనుకుంటారేమోననే భీతిచేతనే ప్రజలు పెద్దపెద్ద యిళ్లు కట్టుకొంటున్నారు. మంచిమంచి దుస్తులు ధరిస్తున్నారు. వైభవంతో సంసారం సాగిస్తున్నారు!!! —ఇతరులు తమను చూచి, అనాకారులనుకొంటారేమోననే

భయంచేతనే కొందరు ఫేసుపౌడర్లు మొదలైనవి వాడి, షోకు చేసుకొంటున్నారు. నిజానికి ఇదంతా మోసంకాదా?

కొంచెం నిదానించి ఆలోచించుకొన్నట్టయితే — ఎవరిని ఇంతగా మనం లక్ష్యం చేస్తున్నామో, ఎవరిని చూచి బెదిరి పోతున్నామో, ఆ ప్రజలు మనల్ని రవంతయినా లక్ష్యంచేసి, మనల్ని గురించి కాస్తంతైనా తలచరని స్పష్టపడుతూంది. చచ్చి, గోతిలో పారవేయబడిన కుక్కకంటె వారికి మన ఎక్కువ ఏమీ లేదు. ఇంతెందుకు!—మానవుడు చనిపోయినప్పుడు బంధువులూ స్నేహితులూ అయినా ఏమిచేస్తారు?—వానిని పాతిపెట్టి యింటికి వచ్చి వాని సంగతే మరచిపోతారు. వాడు పోతే మరొకడు వచ్చి ఆ స్థానం ఆక్రమించుకొంటాడు! ప్రపంచవ్యవహారాలు యథా ప్రకారం సాగిపోతూనేవుంటాయి.

ఇటువంటి స్థితిలో దుఃఖానికి దూరంగా ఉండాలంటే ఉత్తమమైన మార్గమేది? ఒక్కటే మార్గం: ఇతరుల అభిప్రాయాన్ని లెక్కచేయకు. నీకు మంచిదని తోచిన పని చెయ్యి. ఇదే క్షేమంకరమైన జీవనసూత్రం. ఈ సూత్రాన్ని అవలంబిస్తే సుఖపడతావు. లేనినాడు నీ అసౌఖ్యానికి నీవే కర్త వవుతున్నావన్నమాట. అటువంటప్పుడు నిన్ను నీవే నిందించుకోవాలె కాని, ఇతరులను నెపపెట్టకూడదు.

కొంతమందిని చూచి, 'వారికేమయ్యా, అదృష్టవంతులు!' అని అనుకొంటాము. ముఖ్యంగా రాజులు, ప్రభువులు, ధన వంతులు—వీరిని చూచినప్పుడు మనకి అటువంటి ఉద్దేశం వెంటనే

కలుగుతుంది. కాని పాపం!— వారుకూడా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు 'మేమూ కష్టజీవులమే' అని పలవరిస్తారు. కాని, మానరు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఎవరి చిక్కులు వారివి.

పైకి వారు సుఖంగా కనపడుతున్నారని మన మనుకొంటాము. మనకి వింతగానే తోచవచ్చుగాని, వారికి వుండే చిత్త క్షోభలూ చిక్కులూ వారికి వుంటాయి.

సంతతి లేనివారు కొందరూ, నిత్యరోగపీడితులుకొందరూ బిడ్డలతో పడలేనివారు కొందరూ, బంధువులతో సరిపడనివారు కొందరూ—ఇలా వారు ఏదో వక బాధకు లోనవుతూనే వుంటారు. సంపత్తు పోయినప్పుడు వారు పడే కష్టాలు మరీ అబ్బురంగా వుంటాయి.

ఒకానొకప్పుడు హఠాత్తుగా ఐశ్వర్యం, నష్టంకావడం సంభవింపవచ్చు. అటువంటప్పుడు దెబ్బకు తట్టుకోలేక వారు భ్రష్టమతులైపోవచ్చు. ఇందుకొక తార్కాణం: ఇంగ్లండు దేశపు రాజయిన మొదటి ఛార్లెస్ సింహాసన భ్రష్టుడు కానున్నప్పుడు ఆయన తలవెంట్రుకలు ఒక్కరాత్రిలో తెల్లపడినవని చెప్పుకొంటారు.

అలాటి ఆపదసమయాలలో చేయవలసింది ఏమిటి?— మన ఐశ్వర్యాలను గురించిగాని, సుఖపరిస్థితులను గురించిగాని తలపోయక, ఆ సుఖాలన్నిటినీ, మనకి ప్రసాదించిన ఆ భగవంతునిపైనే లగ్నం చేయాలి. అనగా, ఏది తథ్యము, ఏది మిథ్య అనే యథార్థజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోవాలన్న మాట.

ఏదో ఒకదానికోసం వేసారు పెట్టుకోని ఉండటంవల్ల మనుష్యులకు ఆరోగ్యం కలుగుతున్నది. మన ప్రయత్నాలకు ఫలితంగా మనకు లభించినదానితో తృప్తి పడటంవల్ల సౌఖ్యమూ, శ్రేయస్సూకూడా చేకూరటం ప్రతినిత్యమూ మనకి అనుభవంలోని విషయమే!

కనక, మన కష్టాల్ని గురించి తక్కువగా చింతిస్తూ, జీవితంలో ముఖ్యములైన సుఖవిషయాలను గురించే ఎక్కువగా తలపోయటం మనం ఎందుకు అలవాటు చేసికోకూడదు?—

అటువంటి అలవాటు మనం చేసే పనులకు తోడ్పాటుగా వుంటుంది. అంతేకాదు. అప్రియాలను ప్రియాలుగా మారుస్తుంది. ఇష్టంలేని వ్యాపారాలవల్ల కలిగే ఆయాసక్లేశాలను తొలగిస్తుంది. జీవితంలో కలిగే సంక్షోభాలను ఉపశమింపజేస్తుంది. ఇందువల్ల మనకి ధనంకంటె ఎన్నోరెట్లు ఉపయోగం కలుగుతుంది. కష్టాల్ని సుఖంగా దాటడానికి గల మార్గాలలో ఇదే ఉత్తమమయింది.

మరొక విషయం: ఫలానా పని తలపెట్టాము, మన ప్రయత్నం విఫలమయిపోయిందే, ఆశాభంగం కలిగిందే అని అనేకమంది ఏడుస్తూవుంటారు! ఈ అనర్థం అహితంగానే వుంటుంది. ఐతే, ఆ అహితంతోపాటు మేలుచేసే ప్రకృతికూడా కొంతవున్నది. అటువంటి ఆశాభంగాలు మన అనుభవాన్ని పరిపక్వదశకు తెస్తాయి. అవి మనం ముందు జీవితాన్ని గురించి అతిజాగరూకతతో ఉండ

టానికి ఎక్కించే నిచ్చెన మెట్లు అని చెప్పవచ్చు. అందువల్ల వచ్చే అనుభవంకంటె ఇవి మనకి ఎక్కువ ఉపకరిస్తాయి.

ఈ లోకంలో అటువంటి కష్టాలు—మనకి అహితంగా కనబడినప్పటికీ—నిజంగా హితమైనవే. అవి మనకి ఉత్తమోత్తమములైన గురువులు. వాటిద్వారా జీవితంలో మనం జయమైన మార్గంకంటె, సుఖమైన మార్గంకంటె కూడా ఎక్కువ నేర్చుకోగలుగుతాం. మానవుడికి జీవితంలో కష్టాలే లేనిపక్షమందు అభివృద్ధే ఉండదు.

ఏది ఎలా వున్నప్పటికీ, వివేకి ఐనవాడు తనకు తటస్థించే కష్టాల్ని ఎంత స్వలాభకరంగా ఉపయోగించగలడో, అంతా ఉపయోగించుకొంటాడు. ఆకాశానికి నిచ్చెనలువేసి, 'నా కివిలేవు అవి లేవు' అని మనస్సు క్షోభపెట్టుకోకు; కలిగినదానితో తృప్తిపడి సుఖపడు.

ఇంతవరకూ బాగానే వుంది. ఐతే—చెడిన ఆరోగ్యం కుదుర్చుకోవటం, మందబుద్ధిని వికసింపజేసికోవటం, మంచి వృత్తులను సంపాదించుకోవటం, తమతమ వ్యాపారాలను చక్కగా నిర్వహించుకొనే శక్తి గడించుకోవటం—ఇదంతా ఒకటి రెండు రోజులలో అయేపని కాదుగదా!—

అందుకని, మీ రొక ప్రశ్న వేయవచ్చు: "పైన చెప్పిన వాటిలో అన్నిటిలోనో, కొన్నిటిలోనో కొరతపడినవాడు ఏం చేయాలి?— అటువంటి వాడు తన అదృష్టంకొద్దీ లభ్యమైన వాటితో తృప్తి పడవలసిందేనా?— మరి మెల్లిమెల్లిగా ఆ

లోపాలన్నీ కూడదీసికొనే టంతవరకూ అసౌఖ్యంగా ఉండవల సిందేనా?— సుఖపడటానికి ఏమైనా వేరే మార్గమున్నదా?" అని ఇలా అడగటం న్యాయమే.

లోపాలున్నవారు అవి చక్కబడే టంతవరకూ ఎంత మాత్రమూ కనిపెట్టుకుని ఉండనక్కరలేదు. భగవంతుని కృప చేత ప్రతీవాడికీ ప్రత్యాశ అనేది ఒకటున్నది. సుఖంగా ఉండాలి అని కృతనిశ్చయుడైన ప్రతివాడూ సుఖపడగలడు. ఎలాగ?— దయామయుడైన దేవుడు మానవులకు కొన్ని కొన్ని దివ్యమైన లక్షణాలను ప్రసాదించాడు. వాటిని మనం వినియోగించుకో గలిగిననాడు కొద్ది శ్రమతో సౌఖ్యాన్ని సంపాదించుకో గలుగు తాం.

ఆ దివ్యలక్షణాలు ఏమిటీ అంటే—సంగీతమంటే అభిరుచి. తృప్తి. అంతా సరిగానే వుంది, అంతా మన మేలుకే వస్తుంది' అనే గట్టి విశ్వాసంవల్లకలిగే చిత్తప్రసాదం. స్థితిగతులు ఎలా వున్నప్ప టికీ, ఈ లక్షణాలు కలవాడు నిశ్చయంగా ఎల్లప్పుడూ సంతుష్ట చిత్తంతో ఉండగలడు.

సంగీతం అమూల్యమైన సుఖ సాధనం. మనసులోని గా యాల్ని మాన్పటానికి అది ఒక దివ్యౌషధం అని చెప్పవచ్చు. మనసు వ్యాకులంగా ఉన్న వారిని తృప్తాత్ములుగానూ, ఉల్లాసవంతు లుగానూ చేయగలదు. దాని సంపర్కం గల అన్నిటిపైనా తన ప్రభావాన్ని అత్యద్భుతంగా అగపరుస్తుంది.

పాశ్చాత్యపురాణాల్లో చిత్రమైన చిన్న విషయం ఒకటున్నది: ఆర్ఫియస్ అనే అతడు గానం చేసినప్పుడు ప్రవహిస్తూవున్న నదులు ఆగి, అతని పాట వింటూ ఉండేవట! సింహం మొదలైన క్రూరమృగాలు ఒక పక్కనీ, ఆవులు ఒక పక్కనీ పూర్ణంగా పరవశత్వంచెంది, తమ కుండే సహజ వైరాలు మరచిపోయి, అలానే నిలుచుండి అతని మధురగానం ఆలిస్తూఉండేవట !!

సంగీతమనేది ఉభయశ్రేయస్కరమయిన దివ్యానంద ప్రదాయి. ఎందుకంటే, అది పాడేవారినీ వినేవారినికూడా పరమ సంతోష భరితుల్ని చేస్తుంది. పోయిన ఉత్సాహాన్ని అది హృదయానికి మళ్లీ తీసుకవస్తుంది; చెదరిన మనస్సును శాంతపరుస్తుంది; వీనులకు విందు కానిస్తుంది.

రోజంతా కష్టపడి పనిచేసినవారికి వినోదరూపంలో విశ్రాంతి, సుఖం ఇచ్చేవాటిలో సంగీతం ఉత్తమమయింది. వ్యాపారక్లేశంచేత మనస్సుకు అంటిన దుమ్మూ, ధూళీ తుడిచివేసి, అది సాధుమయిలైన భావాలతో మనసును నింపుతుంది. సంగీతం ఎంత మధురంగా చెవులలో చొచ్చినట్టయితే, సత్యం అంత నిజంగా స్వచ్ఛంగా హృదయంలోకి ప్రవహిస్తుంది.

మన పుణ్యమా అని, సంగీతం వ్యయాత్మకమైంది కాదు. దమ్మిడి ఖర్చు అవసరంలేకుండా దానిని అనుభవింప గలము. కనుక, ఇటువంటి ప్రశస్తమైన కళను సంపాదించుకొనటం చాలా మంచిది.

రోజూ ఉదయానే తంబురవంటి తంత్రీ వాద్యం ఏదైనా సుతిచేసికొని, అధమం ఒక అరగంట సేపైనా ఉత్సాహాకరమైనటు

వంటీ, ఉల్లాసకరమైనటువంటీ చక్కటి కీర్తనలు నియమంగా పాడుకోవటం ఎంతైనా శ్రేయస్కరం.

'కష్టకాలంలో గానం చేయడ మెలాగయ్యా?' అని కొందరనుకొంటూరు కానీ, అది అనుకొన్నంత కష్టమైన పనికాదు. అభ్యాసమయ్యేవరకూ ముందు మంచి గీతాలను గట్టి పట్టువలతో గానం చేయటం నేర్చుకోవాలె.

అలా చేసినపక్షమందు అవి క్రమంగా మన నిత్యకృత్యాలలో చేరి, అన్ని సమయాలయందూ— ముఖ్యంగా ఆపత్సమయాలయందు— మనం పాడుకోవటానికి ఉపయోగిస్తాయి. ఇది తప్పకుండా అతి లాభకారి ఐన పద్ధతి.

పరిహాసాస్పదములైనవి, ఉపేక్షించ తగినవీ, ముఖ్యా-మూలం లేనివీ అయిన అనేక కష్టాలనూ బాధలనూ పోగొట్టుతుంది. అలాటి బాధలు సంగీతపు ధాటికి ఎంతమాత్రం నిలవజాలవు.

సర్వమూ మనకి ప్రతికూలమై ఉన్నప్పుడూ, అన్నీ ఎదురు తిరిగి ప్రతి విషయంలోనూ మనకి అడ్డు వస్తున్నప్పుడూ, అప్పుడే మన పౌరుషాన్నీ, ప్రభావాన్నీ వ్యక్తం చేయాలి. మన ప్రకృతి అజేయమైనదనీ, ప్రపంచంలో ఏదీ మనల్ని ఓడించలేదనీ రుజువు చేయాలి— అలా చేసి, ఆధిపిశాచాలన్నిటినీ ఉచ్చాటనం చేయటానికి సంగీతమే గొప్పమంత్రం. దీనికంటె సమర్థతరమైన సాధనం మరొకటి లేదు.

మనసులోని విచారాలు తొలగించే మార్గం నవ్వొకటే వున్నది! మన బాధలనూ కష్టాలనూ చూచి నవ్వుకోవటం! ఇందుకోసమే అన్ని స్థితులలోనూ మందహాసంతో ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలె.

చిరునవ్వుతో ఉండే స్వభావం కలవాడికి [illegible] వానిలాగానే అందరూ స్వాగతమిస్తారు. అతని శరీరం బాగా వుంటుంది. 'సంతోషం సగం బలం.' అన్ని కార్యాలయందూ అతడు విజయి అవుతాడు.

నవ్వు మొగంవానికి ఇతరుల స్నేహం ఎక్కువగా వుంటుంది. చింతా, శంకలు ఉండవు. జీవితంలోని ఆయాసము, శ్రమ అతని మనసుకి అంటవు. ఏపని ఐనా నిర్వహించటంలో ఇతరుల కంటె అతనికి రెండు రెట్లు మూడు రెట్లు సమర్థత ఉంటుంది.

చిత్త ప్రసన్నత పోయేవరకూ ఎవరి కృషీ విఫలం కాదు. కాబట్టి, నగుమోము మాటున నీ బాధలన్నీ మరుగుపరుచుకొనటం నేర్చుకో. చిరునవ్వుతో నీ మిత్రులకు ఎదురువెళ్లటం, ప్రతి పనీ కలకలలాడే మొహంతో చేయటం అభ్యాసం చేసుకో. చేస్తే సంతత ముసిముసి చిరునవ్వు నవ్వుతూ ఉంటావు. అది కొంతసేపయినా నిన్ను ఆనందమైన మనస్సుతో ఉంచుతుంది.

హృదయపూర్వకమైనటువంటి నవ్వు మనస్సుకీ, శరీరానికీ కూడా బలవర్ధకమైన, ఆయుర్వృద్ధికరమైన పరమౌషధం. ఇది సర్వధాతువులకూ ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ అలవాటు అన్ని విధాలా అభ్యసించ తగింది.

సంగీతంలాగానే మొదట్లో ఈ మంచి అభ్యాసం కూడా కష్టంగానే కనిపిస్తుంది. కాని, మనం చేసే ప్రతిపనీ సంతోషంతో చేయటం, ఆ చేసిన పనినుండి అంతోయింతో ఆనందాన్ని పొందటం అలవాటు చేసికొంటే ఇది చాలా సులువనిపిస్తుంది.

చింతలను పారదోలే మార్గాంతరం మంచి పుస్తకాలు చదువుకొంటూ వుండటం. చాలామంది తమ జీవితంలో కొంత కాలం మహానందాన్ని అనుభవింపగలగటం ఈ అభ్యాసంవల్లనే! చేయటానికి విశేషించి ఏ పనీ లేనప్పుడు సత్కాలక్షేపానికి మంచి పుస్తకాలు చదవటం కంటె మంచిమార్గ మేదీ లేదు. మంచి పుస్తకాలు చదవటంవల్ల మనకి కలిగే ప్రత్యక్షలాభాలు రెండు: ఆనందమూ పొందుతాము, జ్ఞానాభివృద్ధీ కలుగుతుంది.

ప్రోత్సాహకరములైన ఉపన్యాసాలిచ్చే ప్రదేశాలకూ, ప్రశస్తమైన ఉపదేశ వాక్యాలు వినిపించే చోటులకూ వెళ్లటం కూడా ఆ విషయంలో మనకి మిక్కిలి సహకారులవుతవి. అవిన్నీ మన దుఃఖాలను సుఖాలుగా మార్చగలవు.

ఇటువంటివి ఏవీ చేయటానికి శక్యంకాని సమయాలలో కాలానుకూలాన్ని బట్టి వేగంగా నడుస్తూ తెరపిగా వుండే. ప్రదేశాలకు షికారువెళ్లి, దర్శనీయములైన వస్తువులు చూస్తూ, శ్రావ్యములైన పక్షికూతలు వింటూ ఆనందించు. వంటికీ ముఖానికీ చల్లని పిల్లవాయువు తగిలితే ఎంత హాయిగా వుంటుంది!

పాదచారివై ఉదయానగాని, రాత్రి వెన్నెలలో గాని హరించటం, ఉదయించుతూ వున్న సూర్యునకో అభిస్తవించు

తూవున్న సూర్యునితో అభిముఖంగాగాని నడిచిపోవటం— ఇవి బాహ్యప్రకృతి సుగుణమైన చిత్తవృత్తిని మనలో కలిగించి, మనల్ని ఆనందమయులను చేస్తవి. ఇవి చూడటానికి సామాన్యమైన స్వల్పసాధనాలే కాని, అత్యద్భుతాలైన ఫలితాలనిస్తవి.

చింతలను చెదరగొట్టగల సాధనం ఇంకొకటి ఉన్నది: తాత్కాలికంగా నిన్ను నీవు పూర్తిగా మరిచేటట్టు చేయగల ఏదో ఒక యిష్టమైన వ్యాపారంలో నిమగ్నుడవై ఉండటం. దీనినే ఇంగ్లీషులో 'హాబీ' అంటారు. జీవితంలో కూటికోసమూ, గుడ్డకోసమే కాదు, కేవల వినోదార్థం పనిచేయటానికి ఏదో ఒక వ్యాపారమందు గాఢమైన అభిలాష కలిగి ఉండటం మంచిది.

గొప్పవారి చరిత్రలు చదివినట్టయితే, అందులో చాలా మందికి అటువంటి అలవాట్లు ఒకటో రెండో ఉన్నట్టు అగపడుతుంది. వారికి ఈ 'హాబీల' పైన ఉండే పిచ్చివ్యామోహం చూచినట్టయితే, అవి వారి శరీరమంతటినీ ఆక్రమించి ప్రతిధాతువులోనూ దూరి వ్యాపించి వున్నవా ? అని మనకి భ్రాంతి కలగక మానదు. ఎవరికి ప్రియమైన వ్యాపారంలో వారు ప్రవేశించి పనిచేయటం ఎంతో సంతోషకరంగా వుంటుంది.

అలా పని చేసేవాడు తన మనస్తాపాలన్నీ మరచిపోతాడు; మనసంతా పనిమీదనే పెట్టి, సంతోషంతోనూ ఉత్సాహంతోనూ చేయటంవల్ల, మన మహా కష్టాలన్నీ కొండి విరిగిన తేళ్లలాగా నిర్బాధకములైపోతవి. మనస్సులో పుట్టిన చింతల నుండీ, దుఃఖాలనుండీ మనల్ని రక్షిస్తవి.

ఒళ్లు మరచి ముమ్మరంగా యుద్ధం చేస్తూవుండే యోధు డికి గాయం తగిలినట్లే కనబడదు. ఝరీవేగంతో ఉపన్యాసం ఇస్తున్న మహావక్తకు తన కీళ్లవాతపు నొప్పుల మాట తలపునకే రాదు. ప్రియవ్యాపారమనే భూతం పూర్తిగా ఉన్నవారిలో మరివక చింతాపిశాచం చొరుచుకోవటానికి సందే వుండదు.

ఇటువంటి ఇష్టవ్యాపారానికి సంబంధించిన అభినివేశం మన ఉద్దేశాలపైన పనిచేసి, మనం చేసే పనులకు వన్నె పెట్టి, మన అదృష్టాన్ని నిర్ణయించి నిరూపిస్తుంది. అది మనల్ని అభివృద్ధికి తీసుకురావటమే గాక మనకి మిక్కిలి చౌకైనటువంటీ, అతి ఉత్తమమైనటువంటీ వినోదసాధనం కూడా అవుతుంది.

నిజానికి సదా వ్యాపారంలో మునిగివున్నవానికి కన్నీళ్లు విడవటానికి సందే వుండదు. అట్టి శోకానికి అవసరమే వచ్చే యెడల, వ్యాపారమగ్నత దుఃఖమనే విషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. పనిలో ఉన్న మనస్సుకి పరితుష్టి అప్పుడే వుంటుంది!

చిక్కులు కలిగినప్పుడు సుఖమనస్కులై ఉండటానికి ఇంకొక ఉపాయమున్నది. అది ఏదీ అంటే— అభివృద్ధికోసం మనసారా సాధ్యమైన యత్నాలన్నీ చేసిన తరువాత, లభించిన దానితో తృప్తి పడి ఉండటం. 'మేమీ దుఃఖాలు భరించలేము బాబోయ్!' అని ఏడిస్తే లాభంలేదు. అలా యేడవటంవల్ల ఉన్న దుఃఖం మరింత హెచ్చవుతుందే కాని, కొంచెం కూడా ఉపశాంతి కాదు. మరి ఏ విధంగానూ లాభలేశమైనా కలగదు.

అలా చేయటానికి మారుగా ఆర్తుడై ఉన్నవాడు తన చుట్టుపట్ల ఉండేవారి స్థితిగతులు పరిశీలించి చూచుకోవాలి. చూచుకొన్నట్టయితే, తన జీవనస్థితి ఎంత దిక్కుమాలిన కష్టస్థితిగా ఉన్నప్పటికీ, ఇతరు లనేకులకంటె తనే ఎక్కువ సుఖస్థితిలో ఉన్నట్టు తోస్తుంది. కనుక ఏ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ, మనం సుఖించి, భగవంతుడికి కృతజ్ఞులమై ఉండకపోవటానికి కారణం కనిపించదు.

గ్రీసుదేశపు తత్వజ్ఞుడైన సొక్రటీసు ఈ సందర్భంలో ఏం చెప్పాడో తెలుసా?— 'లోకంలో ఉంటున్న కష్టాలన్నీ కలిపి ఒక చోట పోగుచేసి, మనుష్యుల కందరికీ అవి సమంగా పంచి పెట్టినట్టయితే, అలా విభాగం చేయటంవల్ల తమ పాలికి వచ్చే కష్టాలకంటె తమకు ప్రస్తుతం ఉంటున్న కష్టాలు భరించటమే సుకర మని వప్పు కొంటారు.'— ఇదీ ఆయన అభిప్రాయం.

అన్నిటికంటె ముఖ్యంగా, ఉత్సాహాన్ని చెదర గొట్టే పిరికి ఊహాలు ఎన్నడూ మనసులో చొరనీయకూడదు; అటువంటివి చొచ్చిన పక్షమందు— తెలియక మనం తప్పు చేశామనీ, ముందు అటువంటి భావాలతో ఎలాటి ప్రసక్తీ కలగజేసుకొన మనీ అనుకొని, వాటికి బదులుగా వాస్తవికాలూ, ధైర్యాన్నీ బలాన్నీ ఇచ్చే భావాలనూ ప్రవేశపెట్టుకోవాలి.

మనల్ని గూర్చి, మన శక్తిని గూర్చి ఇతరులు ఏమనుకొంటున్నా సరే, మేము తప్ప ఇతరులు చేయలేనట్టివన్నీ, చేసినా

మేము చేసినంత బాగా చేయలేకపోయినప్పటికీ, ఏదో ఒక పని ఉన్నది— అని మనఃస్థైర్యంతో నొక్కి చెప్పాలి.

మనపట్ల మనకు సద్భావాలున్నట్టయితే బహుశా ఇతరులకు కూడా మన యెడల సదభిప్రాయాలు కలగవచ్చు. కాని, అటువంటి అభిప్రాయాలు బలవంతంగా మనం ఇతరులకు కలగజేయకూడదు. సుఖంగా ఉండాలి అని మనం కృతనిశ్చయులం కావాలి, మనం సుఖంగా ఉన్నట్టే భావించుకోవాలి. అలా చేసినట్టయితే కొద్దికాలంలో మనం నిజంగానే సుఖవంతులమైపోతాం.

ఉదయానే మేలుకొని లేచినప్పుడు ఏమి సంభవించినా సరే, ఇవాళ నాకు సుఖకరమైన ఉత్సవదినంగా చేసుకొంటాను! అని నీలో నీవు దృఢసంకల్పం చేసికో. కాని సరీగా నీ యిష్టప్రకారమే నీ యత్నాలు ఫలిస్తాయని మాత్రం ఆశపెట్టుకొని ఉండకు. నీ శక్తి అంతా వినియోగపరిచి త్రికరణ శుద్ధితో పనిచేసిన తరువాత నీకు లభించిన ఫలంతో తృప్తి పడి వుండు. వాటి వల్ల నీవు పొంద గలిగిన మేలంతా పొందు.—అలా చేస్తివంటే నీ సంసారం స్వస్థంగా శాంతంగా సాగిపోతుంది. అల్పాపేక్ష పెట్టుకొని అధికం అనుభవించటమే నిజంగా సుఖజీవనంలో ఉండే రహస్యం. సుఖజీవనానికి అగత్యమైన సాధనాలన్నీ ఇంతవరకు తెలుసుకొన్నాము. ఐతే—ఇన్నిటికీ మూలమైంది మరొకటి ఉన్నది. అదే 'వివేకం'. ఇది క్రమంలో కట్టకడపటిదయినా, ప్రాముఖ్యంలో మటుకు మొట్టమొదటిదిగా పరిగణించాలి.

ఈ దుఃఖనివారణోపాయం సర్వసామాన్యమైనది. సర్వ సామాన్యమని అంటామే కాని, ఈ తెలివి ప్రపంచంలో ఎవరికో కొందరికి, అరుదుగానే—అసామాన్యంగానే—ఉంటుంది. వస్తా యి వస్తాయి అని సాధారణంగా జనులు భయపడి విలపించే విప త్తులలో చాలవరకు రానేరావు. రానివి ఎప్పుడో వస్తాయని వాటికోసం ఎదురుచూస్తూ వుండటం ఎటువంటిది? లేని కష్టాల్ని సృష్టించుకొని, వాటికి స్వాగత మివ్వట మన్న మాట!

మహామారి, కలరా మొదలైన అంటురోగాలు వ్యాపిస్తూ ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో కొంతమంది, రోగంవల్ల గాక కేవలం రోగం వస్తుందనే భీతిచేతనే మరణించటం మనం ప్రత్య క్షంగా చూస్తూనే వున్నాము.

కనుక, 'కష్టాలు మనల్ని కష్టపెట్టేవరకు మనం కష్టాల్ని కదిల్చి లేపకుండా వుండటం, అవి వచ్చినప్పుడు ప్రసన్న చిత్తంతో ప్రశాంతంగా వాటిని ఎదుర్కోవటం'—ఇది మనం అవలంబించ వలసిన పద్ధతులలో ప్రశస్తమైంది.

మనం తప్పించుకో గలిగినవీ, తప్పించుకోలేనివీ అని రెండు విధాలయిన కష్టాలుమాత్రమే కలవని పెద్దలు చెప్పే మాట నిజం. మొదటివి సాధ్యమైనంత శీఘ్రంగా నివారించు కొని, రెండవ రకపు కష్టాలు అనివార్యములు కాబట్టి వాటిని శాంతంగా సంతోషంతో సహించి అనుభవించాలి.

మనస్సును కలవరపెట్టే కారణం ఏదైనా కలిగినప్పుడు మనం ఇలా వితర్కించుకోవాలి: చింతలచేత క్రుంగి కుందటం

మన బాధను తగ్గించదు. కొంచెమైనా మనల్ని ఇంతకంటె మంచి స్థితికి తేలేదు. కాని, మనస్సును వికలంచేసి, ఆలోచనలను అస్త వ్యస్తం చేసి, జీవశక్తి క్షీణింపజేసి కష్టాల్ని ధీరులుగా ఎదు ర్కొనే మనశ్శక్తిని మాత్రం తగ్గించగలదు. సామాన్యంగా తగ్గిస్తున్నది.

ఇదివరకే మనకొక కష్టంవచ్చింది. దానిని గురించి అస్త మానమూ ఆలోచించడమనే ఇంకొక కష్టంకూడా మనం ఎందుకు తెచ్చిపెట్టుకోవాలి? అని ఈ విధంగా ఆలోచించుకోవాలి. మన స్సులో కలిగే సంక్షోభం ఎన్నటికీ మనకి ఎలాటి మేలు గాని చేయలేదు. వివేకి ఎప్పుడూ దానికి లొంగక, అతీతుడై వుంటాడు.

ఇప్పటి వరకు చెప్పిన విషయాలను బట్టి మన ఉపేక్ష్యా నికి మనమే కారకులమనీ, శ్రద్ధతో కృషిచేసిన పక్షమందు ఆ దుఃఖస్థితిని సుఖస్థితిగా మార్చుకోగలమనీ విశదమవుతున్నది. ఈ సందర్భంలో మనం కృషి చేయవలసిన సాధనాలు యేమిటేమి టో మళ్లా ఒకసారి క్లుప్తంగా చెబుతాను:

సంగీతం పాడుకొని దుఃఖాన్ని పారదోలుకో, చిక్కు లలో చిరునవ్వు నవ్వుకో. అవసరమైతే, మొదట్లో బలవంతంగా తెచ్చిపెట్టుకొని అయినా సరే, కృత్రిమ మందహాసం చేయవచ్చు. సదా ఏదో ఒక వ్యాపారంలో ఉండు. కలిగినదానితో తృప్తి పొందు. అన్నిటికంటె ప్రధానమైంది—సింహధైర్యంతో దృఢ

సంకల్పం చేసికో. ఇటువంటి మరికొన్ని సాధనాలచేత దుఃఖ స్థితిని సుఖస్థితిగా మార్చుకోగలం.

వీటివల్ల లాభాలను పొందటానికి ఎంత త్వరపడి మనం పనిచేస్తే, మనకి అంతమంచిది.

'సౌఖ్యం అనేది ప్రతివారికీ, జన్మసిద్ధమైన హక్కు. కనుక, నీవు సంతోషంతో ఉండు'— ఇదే ఈ ప్రపంచంలో భగవంతుడు నీకు విధించిన విధులలో ఉదాత్తమైంది. నీ ఇరుగు పొరుగుల యెడల, బంధు మిత్రాదుల యెడల, నీ యెడల, నీవు ఆచరించవలసిన ముఖ్యధర్మం— సదా నీవు ఉల్లాసహృదయుడవై ఉండటమే! ఎప్పుడూ ఏడుపు మొగం పెట్టుకుని నిరుత్సాహుడవై ఉండటం నీ కుటుంబానికీ నీ మతానికీ నీ రాష్ట్రానికీ కూడా ద్రోహం చేయటమే అవుతుంది. ఇది మనుష్యుడు చేయగల అపరాధాలలోకెల్లా మహాపరాధం. సమస్తమైన ఇతర పాపాలకూ ఇదే మూలం.

నీవు ప్రసన్న చిత్తుడవై ఉన్నట్టయితే, నీ చుట్టుపట్ల ఉండే సమస్తమూ నీకు అనుగుణంగా మారి సరిపుచ్చుకొంటుంది. సంతోషంతో ఉండేవారు మిక్కిలి సుఖవంతులు దీర్ఘాయుష్మంతులూ అవటమే గాక ఈ లోకంలో అన్ని ఉద్యమాలయందూ చరితార్థులవుతారు. ఎంతో ఉపయోగకరమైన జీవనం చేస్తారు.

సుఖజీవనం చేయటం అందరికీ శక్యమే అని ఇంతవరకూ సంగ్రహంగా చెప్పాము అయితేనేం?— జీవనంలో అలా సుఖం అనుభవించేవారు ఎక్కడోగాని కనిపించకుండా వుండటమే

విచారించవలసి ఉన్నది. ప్రపంచరీతి ఇలా ఎందుకుఉండాలె?— మరి, ఈ కష్టాలు గడచేది ఎలా?— ఈ విషయాలు అందరికీ కావలసినవే గనుక, అన్ని కాలములందూ విజ్ఞులూ బుద్ధిమంతులూ ఇందునుగురించి ఆలోచిస్తూనే వచ్చారు.

వారు లోతుగా విమర్శించి నిర్ధారణ చేసిన పర్యవసానం ఇది—మన అసౌఖ్యానికి గల హేతువులు ముప్పాతిక మువ్వీసం కేవలమూ మానవుడు భావనలో కల్పించుకొన్నవే. అవన్నీ సునాయాసంగా మనం నివారించుకోగలిగేవే. సరి ఐన మార్గాల్ని తెలుసుకొని వాటిని అవలంబించే యెడల చాలామందికి సుఖజీవితం గడపటం సాధ్యమే అవుతుందని నిశ్చయంగా నమ్మవచ్చు.

చెన్నపురి : వావిళ్ల ప్రెస్‌న ముద్రితము.—1956